



GLNLP



RECEPTEN MET KOUDE VOEDSEL/DRANKEN

Zie voor de bereiding van de producten de website:
www.extra-eiwit.nl/heerlijke-recepten



WWW.EXTRA-EIWIT.NL

.01 SMOOTHIE

(Nocarb 215 kcal/16,5 gram eiwit per portie),
(Plus 255 kcal/16,5 gram eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 2 a 3 stuks fruit naar keuze	155	1,5
- 30ml PROSource	60/100	15

.03 EIWIT VERRIJKTE VRUCHTENSAP

(Nocarb 155 kcal/16,4 gram eiwit per portie),
(Plus 195 kcal/16,4 gram eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 200-250ml vruchtensap	95	1,4
- 30ml PROSource	60/100	15

.05 PROSOURCE BOSBES/SINAASAPPEL IJS

(Nocarb 60 kcal /15 g eiwit per portie),
(Plus 100 kcal /15 g eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 30ml PROSource Nocarb/Plus Bosbessen Punch of 30ml PROSource Nocarb/Plus Sinaasappel Crème	60/100	15

Uur in de vriezer

.07 FRISSE LIMONADE

(Nocarb 60 kcal/15 g eiwit per portie)
(Plus 100 kcal/15 g eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 30ml PROSource Bosbessen Punch	60/100	15
- 150ml water (niet bruisend)	0	

.08 YOGIDRINK

(Nocarb 108 kcal/18,8 g eiwit per portie)
(Plus 148 kcal/18,8 g eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 30ml PROSource Bosbessen Punch	60/100	15
- 150ml karnemelk	48	3,8

Nikkelstraat 21, 1411AE Naarden - Tel: 020-2620252 - Email: info@glnp.nl
voor nieuwe recepten kijk op www.extra-eiwit.nl of volg onze facebookpagina
om snel op de hoogte te blijven van de nieuwste recepten en ander nieuws.

www.facebook.com/GLNPLifeSciences

.02 VLAFLIP

(Nocarb 294 kcal/20,6 gram eiwit per portie),
(Plus 334 kcal/20,6 gram eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 75ml vla	68	2,1
- 75ml yoghurt	91	3,5
- 30ml PROSource	60/100	15
- scheutje limonade siroop 25ml	75	0

.04 APPELMOES

(Nocarb 182 kcal/15,3 gram eiwit per portie),
(Plus 222 kcal/15,3 gram eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 30ml PROSource Neutraal	60/100	15
- 150ml appelmoes	122	0,3

.06 APPEL-YOGHURT DRANK

(Nocarb /387kcal /15 g eiwit per portie),
(Plus 427 kcal /15 g eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 3 eetlepels appelmoes (75 gram)	61	0,2
- 50 ml appelsap	23	0,1
- 100 ml volle (Griekse) yoghurt	121	4,6
- 30ml PROSource	60/100	15
- 2 eetlepels slagroom (40ml)	118	1
- 1 theelepel kaneel		

Het halen van de beoogde eiwitbehoefte is goed mogelijk
Deze producten smaken fris en geven geen slijmvorming
Geven geen diarree klachten

of ook heel lekker in de karnemelk
of tomatensap





GLNP



RECEPTEN MET **WARM** VOEDSEL/DRANKEN

Zie voor de bereiding van de producten de website:
www.extra-eiwit.nl/heerlijke-recepten



WWW.EXTRA-EIWIT.NL

Dp de website staat ook een instructiefilmpje



LET OP!!!

Voeg bij de recepten in dit kader (nummer 01, 03, en 05) na het verhitten PROSource pas toe als het voedsel/drank is afgekoeld tot < 60° (drinkwarmte)

.01 TOMATENSOEP

(Nocarb 94 kcal/ 5,1 gram eiwit per portie),
(Plus 99 kcal/ 5,1gram eiwit per portie) 8 porties



INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 1 kg tomaat	190	10
- 1 blik gezeefde tomaten (500 gram)	200	10
- 2 rode paprika's	26	1
- 1 potje wortels	99	2,1
- 1 el bruine suiker (20 gram)	80	0
- 2 zongedroogde tomaaije s	36	0,7
- 2 tenen knoflook		
- 1 sachet PROSource Nocarb Neutraal	60	15
- 0,5 L kippenbouillon	60	2
- Kruiden naar wens		

.03 EIWIT VERRIJKTE CHOCOLADEMELK

Nocarb 360kcal/.22,7. gram eiwit per portie),
(Plus 400 kcal/22,7gram eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 200ml chocolademelk	188	7
- 1 sachet PROSource	60/100	15
- Toef slagroom (extra!!)	112	0,7

.05 HAVERMOUT

Nocarb 318kcal/22,7 gram eiwit per portie),
(Plus 358 kcal/22,7 gram eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 1 sachet PROSource	60/100	15
- 30 gram havermout	113	3,3
- 125ml melk	83	4,4
- 1 stuk fruit	62	

.02 PANNENKOEKEN

(Nocarb 319 kcal/22,2gram eiwit per pannenkoek),
(Plus 345 kcal/22,2 gram eiwit per pannenkoek)
Goed voor 3 pannenkoeken

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 100 gram meel	332	13
- 200 ml melk	128	6,4
- 2 sachets PROSource	120/200	30
- 1 ei	75	6
- snufje zout		
- klontje roomboter (15g)	107	0
- Kaas/2 plakken spek	195	11,2

.04 QUICHE

(Nocarb 466 kcal/30,3 gram eiwit per portie),
(Plus 506 kcal/30,3 gram eiwit per portie) 2 porties

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 2 plakjes bladerdeeg	320	4,6
- 4 champignons in plakjes gesneden	8	1,1
- 4-5 stukjes broccoli	15	1
- 2 el hamblokjes of spekblokjes (40 gram)	110	6,4
- 2 eieren	150	12
- 1 eetlepel pesto	145	1,6
- 1 eetlepel kwark	65	3,8
- 2 sachets PROSource Plus	200	30

.06 BANANENBROOD met noten en chocolate chips

(Sondevoeding 235 kcal/.9. gram eiwit per sneede),
(Nocarb 240 kcal/9,5 gram eiwit per sneede
(Plus 255 kcal/9,5 gram eiwit per sneede) 20 sneden

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 1 pak bananenbroodmix	1416	56
- 4 eieren	576	50
- 4 bananen	234	4,8
-150 gram pecannoten (of walnoten)	1076	13
- 40 gram pure chocolade	234	3
- 125 gram roomboter	920	1
- PROSource SV sondevoeding	200	55
5 sachets (225ml) en 50 gram bloem of 5 porties PROSource Plus of Nocarb Neutraal en		
- 50 gram tarwebloem	173	6

Nikkelstraat 21, 1411AE Naarden - Tel: 020-2620252 - Email: info@glnp.nl
voor nieuwe recepten kijk op www.extra-eiwit.nl of volg onze facebookpagina om snel op de hoogte te blijven van de nieuwste recepten en ander nieuws.

 www.facebook.com/GLNPLifeSciences

